




6月のよていこんだてひょう

令和2年

大崎市立宮沢小学校

【給食目標】 給食のマナーを 知ろう				あかのなかま ち・にく・ほねになる 	きのなかま ねつやちからのもとになる 	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる 	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
日	主食	牛乳	献立名				
1月	始業式・入学式						
2日（火）～5日（金）午前授業							
8月	ごはん	○	さばのわふうカレーに たけのこのとさに わかめじる オレンジ	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく かつおぶし わかめ とうふ みそ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たけのこ しいたけ いんげん キャベツ えのきだけ オレンジ	665 kcal 31.1 g 19.9 g 3.1 g
9火	ごはん	○	いかのてんぷら（しょうゆ） あつあげのみそいため もずくスープ パインアップル	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ みそ たまご もずく	こめ あぶら さとう こんにやく こむぎこ でんぷん	にんじん ビーマン たまねぎ もやし かいわれだいこん パインアップル	682 kcal 30.1 g 20.8 g 1.9 g
10水	まるパン	○	チーズインハンバーグ カミカミサラダ はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ さきいか とりにく	パン あぶら さとう はるさめ ごま	にんじん きゅうり だいこん もやし にら きくらげ バナナ	607 kcal 24.2 g 21.7 g 2.6 g
11木	ごはん	○	あじつけたまご ピーナツあえ だいずいりカレー グレープフルーツ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	こめ あぶら さとう じゃがいも バター ピーナツ	にんじん こまつな まめもやし キャベツ たまねぎ えだまめ コーン グレープフルーツ	764 kcal 28.5 g 26.1 g 2.8 g
12金	うどん	○	みそにこみうどん えびいりシューマイ2こ ちぐさあえ てづくりももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと シューマイ たまご	うどん あぶら さとう ごま	にんじん キャベツ もやし にら きくらげ こまつな もものかんづめ	513 kcal 22.6 g 18.8 g 3.3 g
15月	ごはん	○	あじのいそペフライ（ソース） ぶたキムチいため わかたけじる バナナ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ	にんじん キャベツ もやし にら きくらげ たけのこ しいたけ かいわれだいこん バナナ	669 kcal 27.8 g 17.6 g 1.4 g
16火	ごはん	○	にしんのこんぶに にくじゃが あぶらふのみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう にしん こんぶ ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく あぶらふ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ にら えのきだけ オレンジ	694 kcal 27.0 g 19.0 g 3.1 g
17水	ツイストパン	○	カレーコロケ パンサンスー みそワナンスープ パインアップル	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく みそ	パン あぶら さとう コロケ ワナタン はるさめ ごま	にんじん もやし きゅうり にら たまねぎ きくらげ パインアップル	752 kcal 24.5 g 26.2 g 3.1 g
18木	△ 弁当の日 △						
19金	ちゅうかめん	○	やさしいタンメン ピザはるまき りっちゃんサラダ てづくりあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと ハム こんぶ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま はるまき ナタデココ	にんじん もやし キャベツ にら コーン きゅうり きくらげ	501 kcal 20.9 g 16.8 g 2.2 g
22月	ごはん 「地場産給食の日：大豆」	○	しろみぎかなのフライ（ソース） ごもくにまめ にらたまじる グレープフルーツ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく だいず たまご みそ	こめ あぶら さとう こむぎこ パン粉 こんにやく きざみふ	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ にら えのきだけ たまねぎ グレープフルーツ	690 kcal 35.4 g 18.8 g 3.2 g
23火	ごはん	○	ほうれんそうのむしギョーザ2こ もやしのナムル マーボーどうふ オレンジ	ぎゅうにゅう ギョーザ とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん こまつな キャベツ まめもやし ねぎ たまねぎ しいたけ オレンジ	691 kcal 24.1 g 20.1 g 2.2 g
24水	ココアパン	○	タンドリーチキン ポテトサラダ あさりいりABCスープ バナナ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あさり	パン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも マカロニ バター	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ しめじ パセリ バナナ	797 kcal 33.8 g 27.8 g 3.2 g
25木	ごはん	○	さけのさいきょうみそやき きりぼしだいこんミルクに はなふのすましじる メロン	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう こんにやく はなふ	にんじん まめもやし きりぼしだいこん ごぼう いんげん かいわれだいこん しいたけ メロン	620 kcal 29.3 g 14.9 g 2.8 g
26金	うどん	○	カレーうどん うずらのたまごフライ ジャコとまめのサラダ てつぶんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと のり うずらのたまご だいず しらすぼし ヨーグルト	うどん あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり こねぎ	690 kcal 27.2 g 25.9 g 3.0 g
29月	ごはん	○	やさしいはるまき チャブチエ ちゅうかふうとうふスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう はるまき はるさめ ごま	にんじん ビーマン パプリカ もやし しいたけ たまねぎ にら きくらげ バナナ	680 kcal 19.3 g 20.1 g 1.4 g
30火	ごはん	○	あかうおのてりやき じゃがいもカレーそぼろに なすのみそじる パインアップル	ぎゅうにゅう あかうお とりにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ なす にら キャベツ えのきだけ パインアップル	649 kcal 27.6 g 14.9 g 3.1 g

<給食室スタッフ紹介>

- ・管理栄養士：齊藤 美穂（さいとう みほ） 宮沢小2年目です
- ・調理師：葛岡 くみ子（くずおか くみこ） 宮沢小5年目です
- ・再任調理員：佐藤 恵美（さとう えみ） 宮沢小9年目です

♥ 安心・安全でおいしい給食を作れるようスタッフ一同がんばります。今年度もよろしくお願いします。

※給食食材等の都合により、一部メニューを変更することがあります。

